

Gesundheit in Europa – ein Lagebericht

06 March 2013

Trotz einiger Unterschiede wurden in den letzten Jahrzehnten im Hinblick auf die Gesundheit der Europäer große Fortschritte erzielt. Angesichts der sich ändernden wirtschaftlichen Verhältnisse ist es besonders wichtig, dass Änderungen des Gesundheitszustands und der Verhaltensweisen weiterhin überwacht werden.

In Food Today Nr. 76 erschien ein Bericht der Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD) zur Gesundheit in Europa.¹ Zwei Jahre später veröffentlichte die OECD eine aktualisierte Ausgabe: 'Health at a Glance: Europe 2012'.²

Was ist neu?

Der Bericht enthält umfassendere Daten für 35 Länder und neuere Informationen zur Qualität des Gesundheitswesens.² Der Bericht erstreckt sich über mehr Länder - die 27 Mitgliedsstaaten der Europäischen Union (EU) plus Island, Türkei, Norwegen, Schweiz, Serbien, Kroatien, Montenegro und die ehemalige jugoslawische Republik Mazedonien. Die Momentaufnahme unten gibt einen Überblick über die wichtigsten Aspekte einer gesunden Lebensweise.

Gesundheit auf einen Blick: Europa 2010	Gesundheit auf einen Blick: Europa 2012
Gesundheitszustand	
<ul style="list-style-type: none"> • Herz-Kreislauf-Erkrankungen waren die Ursache bei 40% aller Todesfälle im Jahr 2008. 	<ul style="list-style-type: none"> • Herz-Kreislauf-Erkrankungen waren die Ursache bei 36% aller Todesfälle im Jahr 2010.
<ul style="list-style-type: none"> • Krebs war die Ursache bei 26% aller Todesfälle im Jahr 2008. 	<ul style="list-style-type: none"> • Krebs war die Ursache bei 28% aller Todesfälle im Jahr 2010.
<ul style="list-style-type: none"> • Über 6% der Erwachsenen im Alter von 20-79 Jahren litten im Jahr 2010 an Diabetes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Über 6% der Erwachsenen im Alter von 20-79 Jahren, oder 30 Mio. Menschen, litten im Jahr 2011 an Diabetes.
<ul style="list-style-type: none"> • 50,1% der Erwachsenen lebten mit Übergewicht und Fettleibigkeit. • Im Durchschnitt waren 15,5% der Erwachsenen fettleibig (2008 oder 	<ul style="list-style-type: none"> • 52% der Erwachsenen lebten mit Übergewicht und Fettleibigkeit. • Im Durchschnitt waren 17% der Erwachsenen fettleibig (2010 oder

<p>nächst verfügbares Jahr).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Über 50% der Erwachsenen lebten in 15 der 27 EU-Staaten mit Übergewicht und Fettleibigkeit. 	<p>nächst verfügbares Jahr).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Über 50% der Erwachsenen lebten in 18 der 27 EU-Staaten mit Übergewicht und Fettleibig.
Bestimmungsfaktoren der Gesundheit	
<ul style="list-style-type: none"> • 24,2% der Erwachsenen rauchen täglich im Jahr 2008 (oder nächst verfügbaren Jahr). • In vier der 27 EU-Staaten betrug der Anteil der Erwachsenen, die täglich rauchen im Jahr 2008 unter 20%. 	<ul style="list-style-type: none"> • 23% der Erwachsenen rauchen täglich im Jahr 2010 (oder nächst verfügbaren Jahr). • In sieben der 27 EU-Staaten betrug der Anteil der Erwachsenen, die täglich rauchen, im Jahr 2010 unter 20%. • In der Tschechischen Republik scheint der Anteil der Raucher zuzunehmen.
<ul style="list-style-type: none"> • 10,8 Liter Alkohol pro Kopf im Jahr 2008. • Durchschnittliche Veränderung des Pro-Kopf-Konsums in ganz Europa:13% Rückgang von 1980-2008. 	<ul style="list-style-type: none"> • 10,7 Liter Alkohol pro Kopf im Jahr 2010. • Durchschnittliche Veränderung des Pro-Kopf-Konsums in ganz Europa:15% Rückgang von 1980-2010.
<ul style="list-style-type: none"> • 105 kg Obst und 116 kg Gemüse pro Kopf zum Verzehr bereitgestellt (2007). 	<ul style="list-style-type: none"> • 63% der Erwachsenen gaben an, täglich Obst und Gemüse zu essen (2008). • 33% der Mädchen und 25% der Jungen im Alter von 15 Jahren gaben an, mindestens einmal am Tag Obst zu essen (2009/10).

Erkrankungen aufgrund der Lebensweise – wo stehen wir?

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen waren 2010 in Europa die Ursache bei 36% aller Todesfälle. In Frankreich, Italien, Portugal und Spanien ist die Sterblichkeitsrate wegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen am niedrigsten, was die These von der Vorteilhaftigkeit einer mediterranen Ernährungsweise unterstützt. Länder mit einem

Rückgang der Sterblichkeitsrate aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Niederlande, Dänemark, Großbritannien, Irland) oder aufgrund eines Schlaganfalls (Frankreich, Niederlande, Zypern, Irland) haben dies durch einen Senkung des Tabakkonsums und/oder Bluthochdrucks sowie durch Verbesserungen bei der medizinischen Behandlung erreicht.

Krebs

Krebs ist die Ursache von 28% aller Todesfälle in Europa im Jahr 2010. In den meisten Ländern hat sich die Überlebensrate bei den verschiedenen Krebsarten im Allgemeinen verbessert. Bei Männern ist sie allerdings geringer, was teilweise auf höhere Risikofaktoren und geringere Nutzung von Vorsorgeuntersuchungen (Früherkennung) zurückgeführt wird. Bei Frauen kommt Brustkrebs am häufigsten vor, bei Männern Prostatakrebs. Die Ursachen für Prostatakrebs sind noch nicht genügend erforscht. Möglicherweise steht er mit Umweltfaktoren und der Ernährungsweise im Zusammenhang.

Diabetes

Diabetes zeigt weiterhin epidemische Ausmaße: im Jahr 2011 litten über 6% der Bevölkerung der EU-Mitgliedsstaaten im Alter von 20-79 Jahren (30 Mio. Menschen) an Diabetes. Typ-1-Diabetes (d. h. der Körper ist nicht in der Lage, Insulin zu produzieren) macht 10-15% aller Fälle aus und es besteht die Sorge, dass sich die Krankheit bei Kindern immer früher entwickelt. Adipositas und Mangel an körperlicher Betätigung sind zwei vermeidbare Risikofaktoren für Typ-2-Diabetes (die auf reduzierte Insulinproduktion oder auf Insulin-Unempfindlichkeit zurückzuführen ist) und damit zusammenhängende Komplikationen. Dies ist von großer Bedeutung, da die Prävalenz von Übergewicht und Adipositas weiter am Steigen ist.

Übergewicht und Adipositas

52% der EU-Bevölkerung leben entweder mit Übergewicht (Body Mass Index (BMI) 25-29,9 kg/m²) oder Fettleibigkeit (BMI ≥ 30 kg/m²). Die Verbreitung von Adipositas schwankt zwischen 8% in Rumänien und der Schweiz und 25% in Großbritannien und Ungarn, bei einem Durchschnitt für ganz Europa von 17%. (15,5% im vorhergehenden Bericht).¹ Auf der Grundlage von Eigenangaben zu Größe und Gewicht in der Studie von 2009/2010 von "Health Behaviour in School-aged Children" (HBSC) leben ein Sechstel der Jungen und ein Zehntel der Mädchen im Alter von 15 Jahren mit Übergewicht und Fettleibigkeit.³ Jugendliche mit Übergewicht lassen das Frühstück eher aus, betätigen sich weniger körperlich und verbringen mehr Zeit vor dem Fernseher.

Gegenmaßnahmen konzentrieren sich auf die Bereitstellung gesunder Ernährungsalternativen und auf das Motivieren zu körperlicher Betätigung. Es gibt ein erneutes Interesse an einer Steuererhebung auf fett- und zuckerhaltige Lebensmittel, die in einigen Ländern eingeführt wurde. Für eine Bewertung der Wirksamkeit ist es jedoch zu früh.

Konsum von Lebensmitteln und Getränken und körperliche Betätigung

Alkoholkonsum

Der Alkoholkonsum ist seit 1980 in vielen Ländern (darunter Frankreich, Italien, Spanien) zurückgegangen, in anderen Ländern (Zypern, Finnland, Irland) jedoch gestiegen. Bei Kindern im Alter von 15 Jahren gab es einen gewissen Rückgang bei den Selbstangaben zu "Trunkenheit" (mindestens zweimal in ihrem Leben betrunken gewesen zu sein) seit den späten 1990er Jahren, wobei die Werte in Estland, Ungarn, Lettland, Litauen und Polen stiegen.

Konsum an Obst und Gemüse

Der Konsum an Obst und Gemüse ist ein wichtiges Indiz für eine gesunde Ernährung. Die Schätzungen im Bericht von 2012 beruhen auf der Befragung von Erwachsenen. In den EU-Staaten insgesamt gaben 63% der Erwachsenen in 2008 an, täglich Obst und Gemüse zu essen.

Nach der Studie 2009/10 "Health Behaviour in School-aged Children" (HBSC) gaben nur ca. 33% der Mädchen und 25% der Jungen im Alter von 15 Jahren an, mindestens einmal am Tag Obst zu essen (relativ unverändert zum vorigen Bericht).³ Die Ergebnisse waren in Bezug auf den Gemüsekonsum gleich.

Körperliche Betätigung

Nur ca. 1 von 5 Kindern (11 und 15 Jahre alt) gab an, in einem Umfang körperlich aktiv zu sein, der der Empfehlung von täglich 60 Minuten mäßiger bis starker Betätigung entspricht. Im Vergleich zum vorigen Bericht (2005-06) lagen die Angaben der körperlichen Betätigung sowohl bei den Jungen als auch bei den Mädchen niedriger. Die körperliche Aktivität sinkt im Alter von 11 bis 15 Jahren, was sich vermutlich auf einen Wandel von aktivem „Spielen“ zu mehr strukturierten Aktivitäten und Sport zurückführen lässt.

In Zukunft

In ganz Europa entwickeln sich Adipositas und Diabetes mit steigender Tendenz. Zwar wurde in den letzten Jahrzehnten in Bezug auf die Gesundheit der Bevölkerung viel erreicht, für die Förderung einer gesunden Lebensweise bleibt aber noch viel zu tun. Der Bericht hebt hervor, dass die Auswirkungen niedrigerer öffentlicher Ausgaben für die Gesundheit überwacht werden müssen.

Literatur

1. [Food Today 03/2011. Health in Europe - how are we doing?](#)
2. [OECD \(2012\). Health at a Glance: Europe 2012, OECD](#)
3. Currie C et al. (2012). HBSC study: international report from the 2009/2010 survey. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.